

## „Leichter leben – Gerne genießen“ Kurs-Angebot 2011

### Thema interessant, aber der Termin passt nicht?

Auf Anfrage biete ich gern alternative Termine an!

### Schwerpunkt: Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

#### Fünf-Elemente-Kochkurse:

##### Hülsenfrüchte – Kleine Powerpakete wiederentdeckt

Kurstermin: 07.09.2011, 18 Uhr

##### Wir brauen Kraftsuppen: Suppen wärmen Körper und Seele

Kurstermin: 26.10.2011, 18 Uhr

Je Kurs 1 Kurseinheit à 3 Std., Kursbeitrag: ca. 20 € inkl. Umlage

**Lehrküche der Kath. Familienbildungsstätte, Freiheit 2,  
34117 Kassel (im Regionalhaus Adolph Kolping)  
Anmeldung dort über Tel. 0561/70 04-111**

### „Nahrhafte Speisen sind das Mittel gegen alle Leiden.“

(Chinesische Weisheit)

#### Mit chinesischer Diätetik zum Wohlfühlgewicht

In diesem Kurs lernen Sie die Grundprinzipien der chinesischen Ernährung kennen und erfahren, wie man sie z.B. zur Stärkung des eigenen Wohlbefindens oder bei Abnehmwunsch einsetzen kann. Essgenuss und praktische Umsetzbarkeit stehen im Vordergrund, daher sind Rezeptvorschläge, Tipps für die Zubereitung sowie Kostproben fester Bestandteil jeder Kurseinheit. Dabei werden bei uns gebräuchliche Lebensmittel verwendet.

Kurs mit 4 Kurseinheiten à 2,0 Std., Kursbeitrag: 69,00€

**Kurstermine: 17.01./24.01./31.01./07.02.2011, 19 Uhr**

#### Kochkurs „Schmackhafte Fünf-Elemente-Küche“

Basierend auf den Grundprinzipien der traditionellen chinesischen Ernährung werden mit bei uns gängigen Lebensmitteln köstliche Gerichte gezaubert, denn der Geschmack steht im Vordergrund. Und auch im Kochen weniger Geübte werden Spaß an den leichten, alltagstauglichen Gerichten finden. Erleben Sie, welchen positiven Einfluss sie auf Ihr Wohlbefinden haben.

#### Fünf-Elemente-Kochtreff

Wenn Sie von den schmackhaften Gerichten im obigen Kochkurs begeistert waren, dann können Sie sich hier auf neue Rezepte und Anregungen freuen.

Je Kurs 3 Kurseinheiten à 3,5 Std., Kursbeitrag: 55,00 € inkl.  
**Kurstermine: siehe Programm 2010+2011 VHS Region Kassel  
bzw.: [www.petersen-gesundheit.de](http://www.petersen-gesundheit.de) unter „Termine“**

#### Essen im Rhythmus der Jahreszeiten – die 5 Wandlungsphasen in der Chinesischen Diätetik

Die chinesische Ernährungslehre ist auf den Ausgleich von inneren und äußeren Energien bedacht, um Ungleichgewichte im Körper zu vermeiden und die Gesundheit zu stärken. Dem entsprechend verändert sich auch der Schwerpunkt der Ernährung im Verlauf der Jahreszeiten, er sollte dem menschlichen Biorhythmus angepasst werden. Welche besonderen Eigenschaften eine Jahreszeit auszeichnen, welche Lebensmittel in dieser Zeit besonders günstig wirken und welche weiteren Maßnahmen empfohlen werden können, um diese Jahreszeit mit Wohlgefühl zu erleben, lernen Sie in den nachstehenden Kurseinheiten kennen:

#### Besonderheiten und Tipps für die Jahreszeit Frühling

Kurs mit 1 Kurseinheit à 2,0 Std., Kursbeitrag: 20,00 €,  
**Kurstermin: 14.03.2011, 19 Uhr**

#### Besonderheiten und Tipps für die Jahreszeit Hochsommer

Kurs mit 1 Kurseinheit à 2,0 Std., Kursbeitrag: 20,00 €  
**Kurstermin: 03.06.2011, 19 Uhr**

#### Besonderheiten und Tipps für die Jahreszeit Spätsommer

Kurs mit 1 Kurseinheit à 2,0 Std., Kursbeitrag: 20,00 €,  
**Kurstermin: 23.08.2011, 19 Uhr**

### Anmeldung

Ich melde mich hiermit zu folgenden Kursen an:

- Hülsenfrüchte – Kleine Powerpakete wiederentdeckt
- Wir brauen Kraftsuppen
- Mit chinesischer Diätetik zum Wohlfühlgewicht
- Kochkurs „Schmackhafte Fünf-Elemente-Küche“
- Fünf-Elemente-Kochtreff
- Besonderheiten und Tipps für den Frühling
- Besonderheiten und Tipps für den Hochsommer
- Brainfood – das richtige „Futter“ fürs Gehirn
- Schmackhafte Frühstücksalternativen
- Aufregendes für den Stoffwechsel

Ich erkenne die umseitigen Anmeldebedingungen an und melde mich verbindlich zu den angekreuzten Kursen an.

Datum/Unterschrift.....

Ich habe die Kursgebühr(en) auf das Konto 8705687022 (Dörte Petersen) bei der Berliner Volksbank, BLZ 100 900 00 überwiesen. Nach Eingang der Kursgebühr ist ein Platz für mich reserviert und ich erhalte eine Anmeldebestätigung.

Name, Vorname.....

Straße.....

PLZ/Ort.....

Telefon.....

Email.....



An  
Dörte Petersen  
Ernährungs- und Gesundheitsberatung  
Goethestraße 34  
34119 Kassel

## Schwerpunkt Ausgewogene, vollwertige Ernährung

### Brainfood – das richtige „Futter“ fürs Gehirn

Wir brauchen die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns nicht dem Zufall zu überlassen, sondern können durch eine ausgewählte Ernährung bewusst Einfluss darauf nehmen. Was unser Gehirn und unsere Nerven brauchen und wie wir diese Nährstoffe in schmackhaften Gerichten zu uns nehmen können, erfahren Sie in diesem Kurs.

Kurs mit 1 Kurseinheit à 2 Std., Kursbeitrag: 20,00 €  
**Kurstermin: 02.11.2011, 10 Uhr**

### Schmackhafte Frühstücksalternativen

Nicht nur TCM-Interessierte lernen in diesem Kurs schmackhafte Alternativen für die Gestaltung ihrer Frühstücksmahlzeiten kennen, die je nach Jahreszeit und persönlichen Bedürfnissen variieren können und eine gute Grundlage für einen erfolgreichen Tag bieten.

Kurs mit 1 Kurseinheit à 2,0 Std.,  
Kursbeitrag: 20,00 € (inkl. Kostproben und Rezepte)  
**Kurstermin: 14.06.2011, 19 Uhr**

### Aufregendes für den Stoffwechsel

Scharf- und Bitterstoffe, wie sie z.B. in Gewürzen wie Ingwer oder Gemüse wie Chicorée enthalten sind, eigenen sich sehr gut dazu, Stoffwechsel und Verdauung wieder auf Trab zu bringen. Erfahren Sie mehr darüber, in welchen Lebensmitteln diese hilfreichen Stoffe enthalten sind und in welchen schmackhaften Gerichten sich ihre Wirkungen gut kombinieren lassen.

Kurs mit 1 Kurseinheit à 1,5 Std., Kursbeitrag: 6,00 €  
**Kurstermine: 02.02.2011, 19 Uhr**

**Kath. Familienbildungsstätte, Freiheit 2, 34117 Kassel (im Regionalhaus Adolph Kolping)**

Anmeldung dort über Tel. 0561/70 04-111

## Anmeldebedingungen

Bitte schicken Sie den ausgefüllten umseitigen Anmeldevordruck an:

**Dörte Petersen, Ernährungs- und Gesundheitsberatung,  
Goethestraße 34, 34119 Kassel**

Ihr Platz ist reserviert, wenn Ihre Anmeldung spätestens 7 Tage vor Beginn des jeweiligen Kurses eingegangen ist und Sie die Kursgebühr auf das Konto 8705687022, Kontoinhaberin Dörte Petersen, bei der Berliner Volksbank (BLZ 100 900 00) überwiesen haben.

Nach Eingang der Kursgebühr erhalten Sie eine schriftliche Anmeldebestätigung.

Die Anmeldung zu Vorträgen ist kostenfrei, hier genügt der Eingang des Anmeldevordrucks für die Reservierung.

Ein Rücktritt von Ihrer Anmeldung ist bis 7 Tage vor Kursbeginn möglich, danach entfällt die Rückzahlung der Kursgebühr, falls Sie keine/n Ersatzteilnehmer stellen können.

Sollte ein Kurs nicht zustande kommen bzw. ausfallen, werden Ihre Zahlungen in voller Höhe zurücküberwiesen.

## Kursort/Kontakt

Vorträge/Kurse finden (wenn nicht anders vermerkt) statt in der

### Ernährungs- und Gesundheitsberatung

**Dörte Petersen  
(Master of Chinese Dietetics, ärztlich geprüft,  
Gesundheitstrainerin Ernährung und Lebensstile)**

**Goethestr. 34, 2. Stock  
34119 Kassel**

Für Rückfragen zu den Kursen oder zur Terminvereinbarung für Einzelberatungen erreichen Sie mich unter

**Telefon: (0561) 766 909 50 oder Mobil: (0160) 2 40 51 88  
Mail: [info@petersen-gesundheit.de](mailto:info@petersen-gesundheit.de)  
Internet: [www.petersen-gesundheit.de](http://www.petersen-gesundheit.de)**